



## Connaissance de soi pour une meilleure réussite

### OBJECTIF :

- Connaître sa façon d'agir et d'être pour renforcer ses relations de collaboration.

### PROGRAMME :

- **Développer la connaissance de soi et des autres**
  - ✓ Connaître et comprendre ses comportements face aux autres
  - ✓ Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
  - ✓ Prendre conscience des sentiments des autres à son égard
  - ✓ Valoriser ses qualités
- **Etablir des relations de travail de confiance**
  - ✓ Agir sur les leviers de la confiance
  - ✓ Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité
  - ✓ Exprimer son ressenti
  - ✓ Gérer ses différences avec les autres
- **Augmenter sa détermination personnelle et la confiance en soi**
  - ✓ Identifier ses véritables responsabilités dans une situation
  - ✓ Savoir choisir plutôt que subir
  - ✓ S'impliquer selon son choix
  - ✓ Développer l'estime de soi
  - ✓ Dépasser ses rigides personnelles
  - ✓ Identifier ses besoins et développer sa spontanéité
- **S'approprier et utiliser la méthode au quotidien**
  - ✓ Utiliser le « parler vrai »
  - ✓ Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation
  - ✓ Identifier les bénéfices de la formation pour soi





## Connaissance de soi pour une meilleure réussite

---

### **PEDAGOGIE :**

- Exemples et cas concrets, jeux de rôle

### **PUBLIC :**

- Tout public

### **DUREE :**

- 1+1 jour

### **CALENDRIER :**

- 10 et 17 Juin 2011

### **BUDGET :**

- 650 € HT par personne (Déjeuners inclus)

### **RÉF : H7**